En collaboration avec la

ligue genevoise contre le cancer

# Se ressourcer autrement

## Médecines alternatives et complémentaires

BIBLIOTHÈQUE DE L'UNIVERSITÉ DE GENÈVE
**CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ**

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

# sommaire

1. Généralités ..... 6
2. Thérapies remboursées par la LAMAL (si le thérapeute est un médecin) et enseignées à la Faculté de médecine ..... 9
Homéopathie ..... 9
Médecine chinoise ..... 11
Acupuncture ..... 12
Auriculothérapie ..... 13
Médecine anthroposophique ..... 14
Phytothérapie – aromathérapie ..... 15
3. Autres thérapies ..... 18
Méditation – Pleine conscience – Relaxation ..... 18
Massages ..... 23
Sophrologie ..... 24
Yoga ..... 26
Musicothérapie – Art-thérapie – Danse thérapie ..... 27
Hypnose ..... 30
Gymnastique douce:
Tai Chi – Chi Qong – Feldenkrais – Pilates ..... 31
Photothérapie – luminothérapie ..... 33
Kinésiologie ..... 34
Réflexologie ..... 35
Reiki ..... 36
Médecine ayurvédique ..... 37
Ostéopathie ..... 38
4. Liens web ..... 39

Cette brochure, réalisée par le Centre de documentation en Santé avec la collaboration de la Ligue genevoise contre le cancer, est destinée aux patients et à leurs proches, et à toutes personnes qui s'intéressent à leur santé. Son objectif est de fournir des informations à propos des médecines complémentaires, d'aborder les aspects historiques et sociologiques qui les entourent en mettant à disposition une sélection de ressources documentaires telles que livres et multimédias.

Le contenu de ces documents révèle la pensée de leur auteur, il ne saurait être considéré comme substitut à une prise en charge médicale.

Face à une thématique aussi vaste et source d'un débat scientifique et de société, cette sélection ne peut être exhaustive mais vise à offrir une source d'information et des éclairages pouvant nourrir votre réflexion et votre dialogue avec les équipes médico-soignantes. C'est dans ce souci d'information et d'ouverture que s'inscrit cette démarche de l'UNIGE.

*Pour le groupe de travail de l'enseignement sur les médecines complémentaires*

**Prof. Mathieu Nendaz**
Faculté de médecine, Université de Genève

**Dre Angela Pugliesi-Rinaldi**
Médecin-adjoint au Centre d'oncologie, HUG

**Prof. Pierre-Yves Dietrich**
Chef du Centre d'oncologie, HUG
Département de médecine interne des spécialités, Faculté de médecine de l'Université de Genève

Lorsque la maladie entre dans notre vie, nous nous mettons en quête de ressources qui pourraient contribuer à la combattre. Nous cherchons comment participer à l'éradiquer de notre corps ou comment vivre au mieux avec elle et les traitements. Nous cherchons ce qui nous fait du bien pour améliorer notre santé et pour éviter que la maladie ne revienne.

Souvent alors nous explorons le domaine des approches complémentaires avec sa multiplicité d'offres proposées. L'équipe infirmière de la Ligue genevoise contre le cancer est régulièrement sollicitée à ce sujet. Aussi, la Ligue s'est associée au Centre de documentation en santé (CDS) de l'Université de Genève pour vous proposer cette brochure.

Si vous souhaitez aller plus loin dans vos recherches de documentation le CDS peut vous aider et l'équipe infirmière de la Ligue est disponible pour discuter avec vous des questions et réflexions qui peuvent émerger de vos recherches, lectures ou images visionnées.

**Lucienne Bigler-Perrotin**
Directrice, Ligue genevoise contre le cancer

## *Avertissement*

Ces diverses approches sont complémentaires dans le sens où elles ne peuvent pas se substituer au traitement anticancéreux conventionnel. Néanmoins, elles constituent un potentiel de ressources possibles et utiles pour chacun. La liste présentée dans cette brochure n'est pas exhaustive, elle regroupe les thérapies remboursées par l'assurance maladie de base ainsi que celles qui sont les plus communes.

# 1. GÉNÉRALITÉS

Les médecines complémentaires et alternatives, terme retenu par l'OMS, regroupent «des approches, des pratiques, des produits de santé et médicaux, qui ne sont pas habituellement considérés comme faisant partie de la médecine conventionnelle (médecine occidentale, médecine allopathique)». Selon l'usage qui en est fait, on parlera de médecines complémentaires quand elles sont utilisées en complément de la médecine conventionnelle, ou de médecines «alternatives» quand elles sont utilisées à la place de la médecine conventionnelle.

**Médecines douces: info ou intox?**
Edzard Ernst
Cassini, 2014

Les auteurs nous expliquent ce que sont les méthodes réellement rigoureuses d'évaluation des thérapeutiques et nous présentent en grand détail les résultats des études faites sur plus de trente thérapies, notamment: l'acupuncture, l'homéopathie, la phytothérapie, la chiropraxie...

WB 890 CAS

**Les médecines complémentaires: dépasser les clivages**
Bertrand Graz
PPUR, 2012

Ce livre participe à cette mise en lumière de médecines dont les spécialistes décrivent ici soins et principes, telles l'ostéopathie, l'acupuncture, l'ayurvéda, l'homéopathie, l'hypnose, la naturothérapie, la phytothérapie... Les tensions entre médecines reconnues et dissidences remontent en fait à l'Antiquité. Elles sont analysées dans ce livre jusqu'aux évolu-

tions actuelles vers des médecines «intégratives», en Suisse et dans le monde. Sous leur influence se développe une nouvelle manière d'évaluer sérieusement diverses thérapies, dans l'intention, désormais officielle, de les intégrer avec discernement dans le système de santé.

WB 890 GRA

**Médecines alternatives: le guide critique**
Edzard Ernst
Elsevier, 2005

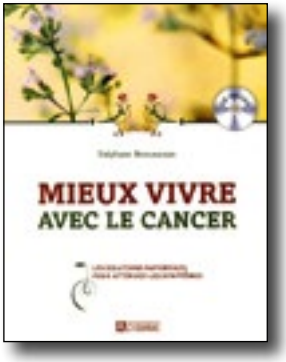
Cet ouvrage propose une approche critique de la médecine alternative fondée sur la littérature: organisé de manière pratique sous forme de guide, il prend appui sur des preuves et évalue l'efficacité de 60 médecines alternatives. Ce livre met en garde le médecin contre les méfaits de certaines pratiques, pose des méthodes de diagnostic et de traitement et propose des synthèses claires sur les bénéfices et risques des médecines alternatives.

WB 890 MED

**Comment mieux supporter les traitements du cancer: grâce aux approches complémentaires**
Valérie Foussier
J. Lyon, 2014

Ce livre présente différentes pratiques permettant aux patients de mieux tolérer les traitements lourds du cancer et leurs effets secondaires. Les spécialistes proposent l'usage de médecines douces, de l'hypnose, du magnétisme, du reiki, de l'art-thérapie ou de la réalisation de soi pour soulager les patients.

QZ 201 FOU




**Mieux vivre avec le cancer: les solutions naturelles pour atténuer des symptômes**
Stéphane Bensoussan
Les éd. de l'Homme, 2009

De plus en plus de personnes atteintes du cancer se tournent vers les médecines complémentaires pour les aider sur le chemin éprouvant de la maladie. Cet ouvrage vous présente une compilation des différents traitements et des remèdes thérapeutiques qui peuvent être utilisés en parallèle des traitements médicaux.

QZ 201 BEN

# 2. THÉRAPIES REMBOURSÉES PAR LA LAMAL (si le thérapeute est un médecin) ET ABORDÉES À LA FACULTÉ DE MÉDECINE

## *Homéopathie*

L'homéopathie repose historiquement sur la théorie qu'une substance entrainant un symptôme chez une personne saine, pourrait chez une personne atteinte de ce symptôme, le faire disparaitre. Actuellement pratiquée par des homéopathes ou certains médecins généralistes, l'homéopathie repose sur l'utilisation de substances actives en concentrations infinitésimales.

**La bible de l'homéopathie et des traitements naturels**
Alain Paul
Le courrier du livre, 2014

Un dictionnaire médical qui, pour chaque maladie, dresse un panorama complet: définition, causes, symptômes, conseils, traitements homéopathiques, traitements naturels associés.

WB 930 PAU

**Ma bible de l'homéopathie**
Albert-Claude Quemoun
Quotidien malin éd., 2013

Après une présentation des principes de l'homéopathie et des principaux profils de patients, l'auteur propose des traitements homéopathiques pour 243 maux du quotidien, et une description de l'utilisation de 190 médicaments homéopathiques.

WB 930 QUE

**Soigner le stress par l'homéopathie et la phytothérapie**
Bernard Chemouny
O. Jacob, 2012

Pour aider l'organisme à lutter contre les symptômes physiques liés au stress et rétablir son équilibre, l'auteur propose une quarantaine de remèdes homéopathiques et une soixantaine de plantes, ainsi que des conseils d'hygiène de vie. Chaque remède est accompagné d'études, de conseils de dosage et de contre-indication.

WM 172.5 CHE

**Cancer et homéopathie: rester en forme et mieux supporter les traitements**
Jean-Lionel Bagot
Unimedica, 2012

Cet ouvrage détaille les remèdes homéopathiques et leur posologie par type de cancer, de traitement et de troubles rencontrés, sans oublier la gestion émotionnelle de la maladie et des soins. Premier guide sur le sujet, il est remarquable par la précision de ses recommandations couvrant tous les temps de la maladie, de l'annonce du diagnostic au retour à la vie «normale». Facile à lire et surtout simple à mettre en pratique, c'est un outil précieux, aussi bien pour les malades que pour les thérapeutes.

QZ 201 BAG

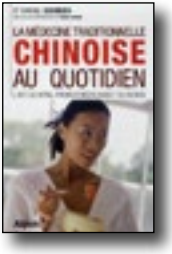
**Vos questions sur une médecine durable, l'homéopathie uniciste: pour tout public et professionnels**
Guy Loutan
Éditions Loutan, 2014

Ce livre prétend aider tant les patients que les médecins homéopathes ou allopathes à comprendre la logique et le sérieux de la démarche homéopathique uniciste.

WB 930 LOU MAC (UNI CMU)

## *Médecine chinoise*

La médecine traditionnelle chinoise est un système médical complet, évoluant depuis 2000 ans. Sa thérapeutique se base sur l'acupuncture, la pharmacopée chinoise, les massages, la diététique, et bien d'autres moyens préventifs.




**La médecine traditionnelle chinoise au quotidien**
Daniel Scimeca
Alpen éd., 2014

Vieille de 5000 ans, la médecine traditionnelle chinoise repose sur 5 éléments indissociables: la phytothérapie, la diététique, l'acupuncture, les exercices énergétiques et le massage, offrant à chacun la possibilité de se recentrer sur ce qui est important et permettre ainsi à notre organisme de faire face aux agressions de notre environnement..

WB 50 SCI

# *Médecine chinoise: Acupuncture*

L'acupuncture travaille sur l'ensemble du corps et s'appuie sur les grands principes de la médecine asiatique: yin et yang, utilisation des méridiens énergétiques, etc. Cette méthode consiste à introduire sous la peau des aiguilles en métal, qui vont piquer le corps à des endroits bien précis pour provoquer l'action souhaitée sur l'organisme et rétablir l'équilibre énergétique du corps.

**L'acupuncture: l'histoire et la pratique d'une médecine ancestrale**
Evelyne Malnic
Seuil, 2003

Après un rappel des bases de l'acupuncture, l'auteure explique comment vivre en harmonie avec les saisons selon les principes suggérés par la médecine chinoise en matière de traitement des affections, d'alimentation, d'acupression ou d'exercice physique.

WB 369 MAL

**L'acupuncture pour les nuls**
Nadia Wolf
First, 2013

Vos mains sont votre premier médecin! Saviez-vous que pour soulager vos petits maux quotidiens, une pression et/ou un massage des points d'acupuncture peuvent suffire? Grâce à ce livre, vous découvrirez pas à pas toutes les facettes de cette science: le système des méridiens et des points, l'auriculothérapie, les principes de traitement de l'acupuncture. Grâce aux nombreuses illustrations de cet ouvrage, vous apprendrez précisément quel point appuyer, sans crainte de vous tromper.

WB 369 WOL

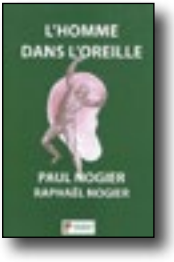
**Dictionnaire pratique de l'acupuncture et du Shiatsu**
Pierre Crépon
Sully, 2013

Ce dictionnaire définit à l'aide de 160 entrées et conformément à la tradition les concepts et les méthodes issus des techniques de santé originaire d'Extrême-Orient: énergie, cinq éléments, méridiens, kuatsu, moxa, qi gong, shiatsu, etc. Avec de nombreux conseils pratiques pour les automassages et pour lutter contre les affections de la vie quotidienne.

WB 369 CRE

## *Médecine chinoise: auriculothérapie ou acupuncture auriculaire*

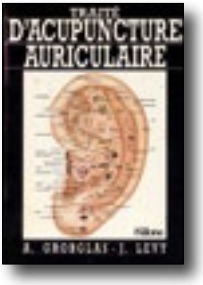
Thérapie dérivée de l'acupuncture traditionnelle consistant à traiter certaines affections en piquant des points situés sur le pavillon de l'oreille de manière à les stimuler. Les points sont localisés par comparaison, rapprochement aux différentes parties du corps d'un fœtus qui se dessine sur le pavillon de l'oreille.




**L'homme dans l'oreille**
Paul Nogier
Sauramps médical, 2010

Malgré les immenses progrès que nous connaissons aujourd'hui, des techniques comme l'auriculothérapie ou l'auriculomédecine ont plus que jamais leur place car elles étudient l'homme dans son entier. Les travaux de Paul Nogier sur l'oreille permettent aujourd'hui de soigner et de soulager des milliers de malades chaque jour.

WB 962 NOG




**Traité d'acupuncture auriculaire**
André Grobglas
Maloine, 1986

Ce livre permet de se familiariser avec des conceptions médicales particulières, et explique le mécanisme neurophysiologique de l'acupuncture auriculaire.

WB 962 GRO

## *Médecine anthroposophique*

Accompagnement thérapeutique centré sur la personne. Les thérapies proposées et le médicament développé à base de gui, renforcent le système immunitaire et les ressources personnelles, améliorant la qualité de vie du patient durant les traitements et la maladie.

**La médecine anthroposophique: un élargissement de l'art de guérir**
Victor Bott
Triades, 2003

Née il y a moins d'un siècle, cette médecine encore jeune a déjà amplement fait ses preuves. Elle propose un élargissement de la médecine traditionnelle en n'intégrant pas seulement les processus physico-chimiques, mais en tenant compte de 3 autres niveaux: le plan biologique, la vie psychique et la vie de l'esprit.

WB 903 BOT

**Traitement du cancer et traitement complémentaire au gui: un guide pour les patients et leurs proches**
Association pour la recherche contre le cancer, non daté

Cette brochure donne une vue d'ensemble des diverses causes et formes du cancer ainsi que des traitements qui peuvent être appliqués. Elle analyse le «traitement anticancéreux intégré», dans lequel la viscumthérapie à l'aide du gui joue un rôle important.

WB 903 TRA

## *Phytothérapie – aromathérapie*

La phytothérapie est une branche de la médecine. Elle repose essentiellement sur l'emploi de plantes médicinales. La plupart des plantes ne sont pas utilisées en entier, leurs principes actifs étant souvent concentrés dans une seule partie: racines, feuilles, fleurs... Les plantes peuvent être présentées de diverses façons: fraiches ou séchées pour faire des infusions, en gélules, en huile essentielle, en ampoule buvable, etc. Il est conseillé d'avoir recours à la phytothérapie sur avis médical.

**Ma bible de phytothérapie**
Sophie Lacoste
Leduc.S, 2014

Dans cette nouvelle bible santé, Sophie Lacoste nous livre tout son savoir en phytothérapie: le mode d'emploi des plantes et les préparations à faire soi-même ou à acheter pour mieux les utiliser, un abécédaire complet des plantes médicinales qui ont fait leurs preuves ainsi qu'un répertoire des maux quotidiens et les meilleures plantes pour les soigner.

925 LAC

**Ma bible des huiles essentielles**
Danièle Festy
Leduc.S, 2008

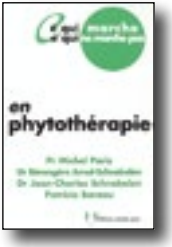
Cet ouvrage définit l'aromathérapie en 23 questions, présente 79 huiles essentielles et 28 huiles végétales employées en aromathérapie, et propose des formules pour soigner les maux quotidiens.

WB 925 FES

**Guide pratique aromathérapie familiale et scientifique**
Baudoux Dominique
Amyris, 2008

Livre simple et accessible à tous pour qu'en toute sécurité, le consommateur soit guidé dans ses choix d'huiles essentielles à mélanger ainsi que leurs proportions relatives et l'emploi correct de la synergie ainsi créée.

WB 925 BAU




**Ce qui marche, ce qui ne marche pas en phytothérapie**
Michel Paris
J. Lyon, 2003

La phytothérapie fait souvent du bien, comme elle peut parfois faire du mal quand elle n'est pas bien employée. C'est une méthode de traitement à part entière qui peut apporter un plus à l'arsenal thérapeutique. Dans ce livre, les auteurs, qui figurent parmi les plus prestigieux de cette discipline, énumèrent tous les apports des plantes, depuis leur forme jusqu'aux plus élaborées dans le triple domaine préventif, adju-

vant et curatif. Les auteurs dressent ainsi un tableau pratique de toutes les plantes validées, commodes à utiliser en indiquant également leurs limites ou leurs insuffisances.

WB 925 ENP

**Tout savoir sur le pouvoir des plantes médicinales sources de médicaments**
Kurt Hostettmann
Favre, 1997

Ce livre permettra de mieux connaître les plantes médicinales, leur potentiel pour le traitement des maladies et les dangers qu'elles peuvent aussi représenter.

WB 925 HOS

**Emission CQFD, 26.5.2015: les huiles essentielles en question**
www.rts.ch/audio/la-1ere/?q=cqfd+huiles+essentielles

# 3. AUTRES THÉRAPIES

## *Méditation de pleine conscience – Relaxation*

La méditation de pleine conscience consiste à être attentif délibérément dans le présent et sans jugement à ses sensations internes et ses perceptions. Son objectif thérapeutique est la réduction du stress et la gestion des symptômes (anxiété, douleur, dépression, fatigue...) Elle s'adresse aussi à ceux qui aimeraient développer une meilleure connaissance de soi.

La relaxation est une méthode permettant de diminuer les tensions musculaires et psychiques au moyen d'exercices agissant sur le mental ou sur le physique. Par la suite, l'interactivité entre physique et mental conduit à une amélioration du bien-être et du contrôle émotionnel.

**Méditer: 108 leçons de pleine conscience**
Jon Kabat-Zinn
Ed. des Arènes, 2010
+1 CD audio

Ce guide de méditation permet la pratique régulière de cet exercice. Le CD propose douze méditations guidées, visant à entraîner son esprit et transformer sa vie intérieure. Le livre se compose de petites leçons de conscience et de recommandations pour suivre les méditations guidées, avec des conseils à mettre en oeuvre.

WB 545 KAB

**Méditations de pleine conscience pour soulager la douleur: pratiques guidées pour vous réapproprier votre corps et votre vie**
Jon Kabat-Zin
ADA audio, 2013
CD-audio

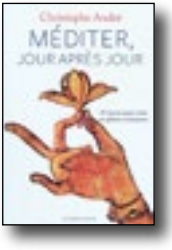
Jon Kabat-Zinn et ses collègues ont aidé des milliers de personnes à apprendre à se servir du pouvoir de la pleine conscience pour transformer leur relation avec la douleur et la souffrance, et découvrir un degré de liberté nouveau leur permettant d'atteindre plus facilement une meilleure qualité de vie.

WB 545 KAB

**Où tu vas, tu es: apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes**
Jon Kabat-Zinn
J.C Lattès, 2007

Comment apprendre à méditer et à reporter son attention sur le moment présent afin de se libérer du stress et éveiller sa conscience.

WM 172 KAB




**Méditer, jour après jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience**
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

Ces 25 leçons de méditation incitent à vivre l'instant présent, à respirer, à habiter son corps, à s'accepter, à donner un espace à ses émotions, à aimer, etc. Le CD contient des petites méditations guidées de 5 à 15 minutes.

WB 545 AND

**Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience. Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience**
Edel Maex
De Boeck, 2011

Cet ouvrage apprend comment trouver la paix et la clarté en soi. Même si la vie ne nous offre pas cette paix, la pleine conscience nous permet de traverser des situations très stressantes sans nous y perdre. Ce livre, composé de textes courts et aérés, suit en huit chapitres les huit semaines du programme de réduction du stress par la pleine conscience élaboré par le Dr Jon Kabat-Zinn.

WB 545 MAE

**Méditer pour ne plus déprimer: la pleine conscience, une méthode pour mieux vivre**
Christophe André
O. Jacob, 2012 (+1 CD audio)

Un programme complet associe des découvertes scientifiques récentes et des formes de méditation empruntées au bouddhisme pour briser le cercle de la déprime et de la dépression chronique. Le CD permet de se laisser guider à travers des exercices de méditation.

WM 171 MED

**Méditer pour ne plus stresser: trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien**
Mark Williams et Danny Penman
Odile Jacob, 2013

Vous allez découvrir dans ce livre une méthode simple, efficace, et prouvée: pour trouver la sérénité, la méditation en pleine conscience, une méthode pour se sentir bien. Et vous allez apprendre à la pratiquer au

quotidien, grâce à un programme d'exercices simples et accessibles. Pour vous sentir plus léger dans ce monde énervé!

WB 545 WIL

**La pleine conscience, votre alliée face au cancer: une approche MBSR progressive pour vous aider à faire face à votre traitement et à vous réapproprier votre vie. Programme MBCR complet**
Linda Carlson, Michael Speca
De Boeck, 2015

Le programme MBCR (Mindfulness-Based Cancer Recovery) est une combinaison thérapeutique de méditation de pleine conscience et de Yoga. Ce programme est déjà proposé aux patients ayant un cancer ainsi qu'à leurs proches dans une centaine de centres médicaux dans le monde. Laissez ce livre être votre guide pour lâcher-prise avec la peur et vous centrer sur votre rétablissement.

WB 545 CAR

**Relaxation totale: retrouvez une nouvelle énergie**
Sylvie Roucoules
Audiolib, 2009

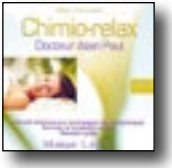
Paroles et musiques apaisantes conçues sur le modèle des mantras indiens invitent à deux séances de relaxation sophrologique pour se détendre, ouvrir son coeur, et atteindre un état de bien-être.

WB 545 ROU

**Se sentir bien malgré la maladie: pratiques de pleine conscience pour mieux vivre avec un cancer ou une autre maladie**
Elana Rosenbaum
De boeck, 2014

Entre lecture et réalisation d'exercices de pleine conscience, cet ouvrage permet de se réapproprier le cours d'une vie bouleversée par la maladie et d'y remettre liberté, calme, bien-être et bonheur.

WB 545 ROS




**Chimio-relax. [une aide précieuse pour accompagner vos chimiothérapies – exercices de visualisation positive – relaxation guidée]**
Paul Alain
[musique composée, interprétée et produite par Stephen Sicard]
Logos, 2005

Pendant votre chimiothérapie, bercés par la musique de LOGOS et guidés par la voix du Dr Alain Paul, faites un voyage dans votre corps et au plus profond de vos cellules, dans l'espace de la santé. Par la technique de visualisation positive, les effets secondaires disparaîtront, les chances de guérison seront augmentées et vous éliminerez l'incertitude et la peur.

QZ 201 PAU

**Cancer: se relaxer pour combattre**
Catherine Duclaut
C. Duclaut, 2013

L'auteure vous conduit à un état de relaxation profonde où des exercices de visualisation simples vous aident à combattre la maladie.

QZ 201 DUC

# Massages – massothérapie

Les massages sont des techniques manuelles utilisant des effleurages, des pressions, des pétrissages, qui ont une action sur le bien-être, le soulagement des douleurs, ou l'assouplissement des tissus.

**Le grand guide des massages**
Denis Lamboley
Marabout, 2013

Un ouvrage de référence pour s'approprier facilement chez soi toutes les techniques de massage du monde entier. Massages énergétiques issus de la médecine traditionnelle chinoise, do in, relaxation active, massages ayurvédiques mais aussi shiatsu, réflexologie: toutes ces techniques de massages sont abordées et expliquées en images pour se détendre et optimiser sa santé.

WB 537 LAM

**La puissance du toucher**
Marie-Claire Zimbacca
Dauphin, 2013

Réapprenons le sens du toucher est le message que l'auteur souhaite faire passer à travers ce livre. Pour nous aider à nous familiariser et en comprendre ses bienfaits, l'auteur nous explique la physiologie de la peau, les différentes façons d'exécuter un massage en l'adaptant à chaque personne.

WB 537 ZIM

**Toucher: se soigner par le corps**
Bernard Andrieu
Les belles lettres, 2008

Entre bien-être et santé, les thérapies connaissent aujourd'hui un essor sans précédent. Leur existence même semble révéler une peur, ou du moins une réticence: les médecines alternatives ne fleurissent-elles pas pour pallier le manque de contact de notre société? Nous ne nous touchons plus, sinon dans un contexte codifié, voire médicalisé. Comment expliquer cette évolution? Quelles sont leurs histoires et leurs ambitions? Bernard Andrieu répond à toutes ces questions dans cet ouvrage qui propose à la fois une réflexion sur l'histoire du toucher comme thérapie et un recensement des pratiques les plus importantes.

WB 537 AND

## *Sophrologie*

La sophrologie est une technique de relaxation s'apparentant à l'hypnose, en ce sens qu'elle amène le sujet dans un état de conscience qu'on pourrait dire «désencombré». Le sujet est alors capable de se concentrer d'une manière exceptionnelle sur un besoin spécifique.

**La sophrologie pour les nuls**
Cindy Chapelle
First, 2011

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, la sophrologie ne se limite pas à la relaxation: c'est un véritable art de vivre. Elle délivre des clés pour une vie plus consciente et permet de créer une formidable histoire corps-

esprit. Pour rester pragmatique, il s'agit d'une discipline de développement personnel. Par leur aspect pratique et ludique, nombre d'exercices proposés durant les séances sont facilement réalisables au quotidien et offrent la possibilité de se sentir plus en accord avec soi-même.

WB 545 CHA

**Optimiste! Grâce à la sophrologie**
Sylvie Roucoules
Audiolib, 2010

L'optimisme est un état d'esprit qui perçoit le monde de manière positive et qui est le résultat d'un travail sur soi. C'est un sentiment moteur de l'initiative. Cet album propose deux séances de sophro-relaxation pour faire éclore en profondeur les qualités racines de l'optimisme.

WB 545 ROU

**Mon cours de relaxation, une méthode complète de sophrologie pratique**
Carole Serrat
Marabout, 2011

L'enjeu de ce livre est double: vous aider à démonter vos mécanismes de stress interne, à dénouer vos tensions, à vous relaxer en profondeur. Vous permettre aussi, grâce à ce travail sur votre corps, à remplacer vos pensées toxiques par une vision positive de la vie et de l'avenir.

WB 545 SER

# Yoga

Élaboré en Inde au fil de plusieurs millénaires, le yoga (dans son sens large) est une vaste méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle.

**Le yoga pour les Nuls**
Georg Feuerstein
First, 2005

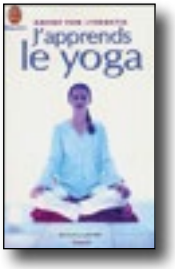
Pratique et bien documenté, ce livre présente cette activité de façon abordable et complète. Pas d'excès de jargon, mais des exercices – des plus basiques aux plus compliqués – et une explication claire de la «philosophie» et de la pratique du yoga qui vous feront découvrir tous les secrets et les bienfaits de cette pratique millénaire.

WB 545 FEU

**Yoga thérapie: soigner le stress**
Lionel Coudron, Corinne Mieville
Odile Jacob, 2013

Pour se libérer des effets négatifs du stress, ce livre propose une solution toute simple: la pratique du yoga. En intervenant directement sur les sensations très désagréables qui s'accumulent dans le corps et qui alimentent les pensées irrationnelles, les postures de yoga permettent de «nettoyer» les tensions et les douleurs ressenties. Cette action, bénéfique pour le corps et l'esprit, est positive autant en traitement qu'en prévention.

WM 172 COU




**J'apprends le yoga**
André Van Lysebeth, Jean Herbert
J'ai lu, 2004

Ce livre précis et approfondi vous apprendra la base du yoga, des techniques de respiration aux secrets de la souplesse. Grâce à des explications claires et de nombreuses photos des postures, vous découvrirez les bienfaits de vraies séances, dont l'ordre et la durée sont détaillés. En vous débarrassant de ces maux du monde moderne, le yoga vous aidera à retrouver le calme et la sérénité, la joie et le dynamisme.

WB 545 VAN

# Musicothérapie – Art-thérapie – Danse thérapie

La musicothérapie permet d'augmenter sa créativité, reprendre contact avec soi et traiter divers problèmes de santé (anxiété, douleur chronique, hypertension, difficultés d'apprentissage, etc.) En tant qu'outil de croissance personnelle, elle permet d'accroître son dynamisme ainsi que d'améliorer ses capacités cognitives (attention, mémoire), psychomotrices (agilité, coordination, mobilité) et socioaffectives.

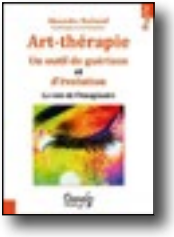
L'art-thérapie est une forme de psychothérapie qui utilise la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, etc.) pour prendre contact avec sa vie intérieure (sentiments, rêves, inconscient, etc.), l'exprimer et se transformer.

En danse-thérapie, le corps devient l'instrument à partir duquel on apprend à être bien dans sa peau. Sur le plan physique, elle améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire. Sur le plan mental et émotif, elle renforce l'affirmation de soi, ravive les capacités intellectuelles et la créativité, et permet de rencontrer des émotions parfois difficiles à exprimer verbalement: colère, frustration, sentiment d'isolement, etc.

**Le grand livre de l'art-thérapie**
Angela Evers
Eyrolles; 2012

Au travers de nombreux témoignages et de reproductions de travaux réalisés, cet ouvrage de synthèse montre comment le processus de création peut devenir un outil de connaissance de soi, voire un chemin de transformation. Un cahier pédagogique propose à la fin du livre des expériences concrètes en séances individuelles ou de groupe. Cette nouvelle édition est enrichie d'un chapitre sur l'art-thérapie et le cancer.

WM 450.5.A8 EVE




**Art-thérapie – Un outil de guérison et d'évolution**
Alexandra Duchastel
Dangles, 2013

Que ce soit pour guérir des blessures enfouies, pour dénouer des blocages ou simplement pour nous connecter à notre sagesse profonde, l'art-thérapie est un fantastique moyen de guérison et d'évolution. Elle travaille sur notre imaginaire qui ne demande qu'à nous livrer les clés d'une nouvelle vie, plus riche et plus épanouie.

WM 450.5.A8 DUC

**Penser l'art-thérapie**
Jean-Pierre Klein
PUF, 2012

L'art-thérapie est un accompagnement thérapeutique qui engage un processus de transformation d'œuvre en œuvre. L'auteur en explore ici les origines, son dispositif, son fonctionnement avec de nombreux exemples commentés.

WM 450.5.A8 KLE

**La musicothérapie**
Edith Lecourt
Eyrolles, 2014

La musicothérapie est une branche développée et reconnue de la psychothérapie, souvent intégrée à l'art thérapie. Conçu par une spécialiste, ce guide est une sensibilisation pratique aux bienfaits de cette discipline. Il vous invite à en découvrir l'histoire, les fondements et les méthodes. Exemples, tests et exercices vous familiariseront avec la démarche qui date de l'Antiquité et qui continue à se développer aujourd'hui.

WB 550 LEC

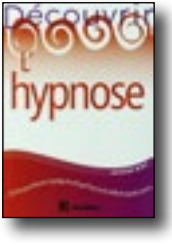
**Quand la danse guérit**
France Schott-Billmann
Le courrier du livre, 2012

A travers une approche interdisciplinaire qui s'étend du biologique au psychanalytique, cette étude met en lumière les fonctions thérapeutiques de la danse.

WM 450.5.D2 SCH

## *Hypnose*

Dans l'état d'hypnose, l'inconscient occuperait l'avant-plan, laissant en veilleuse le conscient habituellement hyperactif. Grâce à l'expertise du thérapeute et aux techniques de l'hypnothérapie, on pourrait rendre accessibles au sujet des ressources peu exploitées de son cerveau, en activant notamment ses pouvoirs d'autoguérison.




**Découvrir l'hypnose**
Antoine Bioy
InterEditions, 2013

Cet ouvrage donne accès à une juste et complète connaissance de l'hypnose: son origine, ses principes, son utilité, ses exercices de base, ses indications et contre-indications. Ce livre est l'outil indispensable de tout débutant souhaitant découvrir un domaine et une pratique dont il a «eu vent», mais qu'il ne connaît pas.

WM 415 BIO

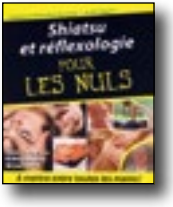
**Se libérer par l'hypnose: 10 exercices d'auto-hypnose**
Lise Bartoli
Payot, 2010

On agit généralement sans imaginer l'impact de notre inconscient sur nos gestes et nos pensées. Toutefois, notre inconscient peut devenir un formidable allié: en peu de temps, et par des exercices très simples, l'auto-hypnose permet de comprendre ce que l'inconscient veut nous dire, et de lui communiquer nos désirs afin de surmonter nos dysfonctionnements comportementaux ou émotionnels, qu'il s'agisse d'alléger notre stress, de surmonter un manque d'estime de soi, ou encore de dompter nos peurs.

WM 415 BAR

## *Gymnastiques douces: Tai-Chi - Chi Gong - Feldenkrais - Pilates*

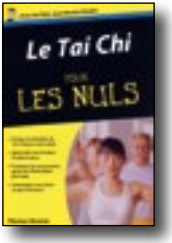
Les gymnastiques douces regroupent les techniques de gymnastique qui ne représentent pas de risques traumatiques.




**Shiatsu et réflexologie pour les nuls**
Synthia Andrews, Bobbi Dempsey, Michel Odoul
First, 2009

Utiliser la main et le massage pour soigner, soulager, reposer ou détendre... Chacun peut agir pour son propre bien-être ou celui de ses proches en appliquant quelques techniques simples et en maîtrisant les grands principes du shiatsu et de la réflexologie.

WB 940 AND




**Tai Chi pour les Nuls**
Thérèse Ikoian
First, 2012

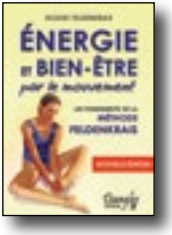
Cette discipline douce n'a pas son pareil pour apaiser le corps et l'esprit, améliorer la souplesse et la concentration, diminuer le stress et la fatigue. Avec le Tai Chi, pas de danger: cette discipline n'est pas un art martial comme les autres; fondée sur l'enchaînement fluide de mouvements harmonieux, cette gymnastique peut être pratiquée à tous les âges de la vie, et à tout moment.

QT 260.5.M3 IKN

**I Jing Qi Gong – L'Art de la réalisation personnelle**
Song Arun
Chariot d'or, 2014

L'auteur nous donne à travers cet ouvrage les clés pour comprendre l'essence même du «I Jing Qi Gong» afin que chacun puisse bénéficier de la puissance de cette gymnastique orientale aux possibilités infinies.

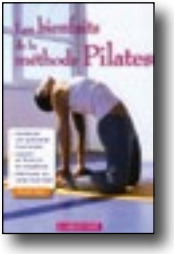
WB 543 GOD




**Énergie et bien-être par le mouvement**
Moshe Feldenkrais
Editions Dangles, 2009

D'innombrables personnes ont recouvré leur santé et découvert un nouveau bonheur de vivre grâce à la méthode Feldenkrais telle qu'elle est expliquée et mise en exercice dans ce livre. Cet ouvrage offre une voie d'intégration du corps et de l'esprit dans une nouvelle globalité d'être, et fournit des données théoriques indispensables mais simples, ainsi qu'un cycle complet d'exercices.

WB 535 FEL




**Les bienfaits de la méthode Pilates**
Matthew Aldrich
Larousse, 2009

Un guide complet et facile à lire pour tous ceux qui veulent en savoir plus sur les origines, les principes et les pratiques de cette «gymnastique» populaire dans le monde entier et qui vise à améliorer le potentiel musculaire.

QT 255 ALD

## *Photothérapie – luminothérapie*

La luminothérapie consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle blanche, dite «à large spectre», imitant celle du soleil. Son but est principalement de traiter les troubles associés aux dérèglements de l'horloge biologique interne, comme la dépression saisonnière.

La luminothérapie fait partie de la grande famille des photothérapies qui utilisent certaines sources lumineuses (intensités et couleurs diverses, laser, etc.), parfois combinées à des photosensibilisants, pour soigner toutes sortes d'affections, en particulier les maladies de la peau

**Luminothérapie au quotidien**
Isabelle Bruno
Hachette pratique, 2012

Des conseils pour vaincre la dépression saisonnière grâce à la luminothérapie. Le manque de lumière peut altérer le fonctionnement de notre horloge biologique et entraîner des troubles dépressifs saisonniers. Les lumières utilisées en luminothérapie, qui renvoient des ondes bien spécifiques, proches de celles du soleil, permettent de retrouver notre vitalité.

WB 480 BRU

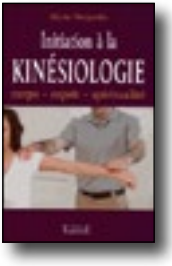
**Chromothérapie et luminothérapie: se soigner par les couleurs et la lumière**
Jean-Pierre Couwenbergh
Edition d'organisation, 2005

Les couleurs, tout comme la lumière, nous aident à vivre! A l'aide d'exemples concrets et de conseils pratiques, ce guide vous explique comment en profiter au quotidien. Il vous délivre ainsi les techniques et les bienfaits de la chromothérapie et de la luminothérapie. Il s'agit d'une initiation complète, riche et précise au bien-être par les couleurs et la lumière. Laissez-vous éclairer...

WB 480 COU

## Kinésiologie

La kinésiologie appliquée est un système de diagnostic et de traitement. Sa principale caractéristique est l'utilisation de tests musculaires manuels pour déceler les déséquilibres de l'organisme.




**Initiation à la kinésiologie: corps, esprit et spiritualité**
Marie Desjardins
Trajectoire, 1999

Un ouvrage d'initiation aux techniques du mieux-être, de la réactivation énergétique et des rapports entre le corps et les émotions, à travers la kinésiologie, une approche corporelle qui prend en compte l'aspect psycho-émotionnel.

WB 890 DES

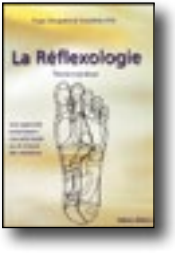
**Toute la kinésiologie: le corps au service de votre santé**
Freddy Potschka
Le souffle d'or, 2008

Le fondateur de l'Institut français de kinésiologie appliquée présente cette approche globale de l'être, de ses origines liées à l'acupuncture et à la chiropraxie jusqu'aux courants actuels, ainsi que ses différentes applications.

WB 890 POT

## *Réflexologie*

La réflexologie vise à mobiliser les processus d'autoguérison du corps. Elle se pratique en exerçant une pression soutenue, avec le bout des doigts, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds, les mains et les oreilles. Ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques.




**La réflexologie**
Inge Dougans et Suzanne Ellis
Medicis, 2004

Ce manuel complet d´enseignement personnel est destiné à tous ceux qui désirent maîtriser cette méthode thérapeutique, douce, mais d´une grande efficacité. Illustré de nombreux schémas clairs et précis, il facilite la compréhension et la pratique pour appréhender les bases de la réflexologie et progresser dans le traitement d´un grand nombre d´affections et de troubles divers.

WB 940 DOU

**Réflexologie pour tous**
Denis Lamboley
Marabout, 2013

Grâce à ce guide pratique, qui détaille pas à pas les bons gestes, vous découvrirez: les techniques de base et le déroulement d'une séance de réflexologie, les zones réflexes en relation avec les différents systèmes du corps humain, des fiches très claires pour soulager les affections et les troubles les plus courants.

WB 940 LAM

## *Reiki*

Le Reiki est la mise ou la remise en contact de «l'énergie universelle» et de notre propre «force vitale» dans le but d'éveiller un processus dynamique de guérison.

**A la découverte du Reiki Usui**
Odile Dahan
EccE, 2014

Une introduction au reiki usui, ses origines, son fonctionnement, et ses résultats possibles. Sont également abordés ses liens avec le magnétisme, le sens de la souffrance, la spiritualité, etc.

Bien plus qu'un ouvrage technique, il s'agit ici d'un véritable chemin de vie dont témoigne l'auteur, après dix-huit années de pratique.

WB 890 DAH

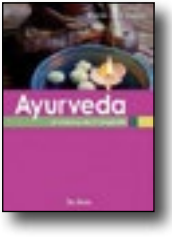
# *Médecine Ayurvédique*

La particularité de l'Ayurveda est celle d'une médecine holistique. Mais bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain, de ceux, plus abstraits et transcendantaux, de l'existence, jusqu'à ceux, plus matériels et concrets, du corps physique. C'est un moyen de comprendre sa vraie nature en profondeur.

**Le grand guide de l'Ayurveda**
Kiran Vyas
Marabout, 2014

Renforcez votre santé grâce aux bienfaits de la cure ayurvédique. L'ayurvéda, pratique millénaire en Inde, apporte un nouveau regard sur la santé, en une approche englobante accessible et adaptable aux modes et rythmes de vie occidentaux modernes. Kiran Vyas présente pratiques et conseils, autour du modèle de la cure ayurvédique, temps privilégié de reconstitution de notre «capital santé». Un programme complet et facile à mettre en place.

WB 55.A9 VYA




**Ayurveda: la science de la longévité**
Marie-Line Kapur
De Borée, 2012

Cet ouvrage aborde les multiples aspects de la médecine ayurvédique: ses sources hindoues, ses fondements spirituels, ses principes et ses applications en matière de massages, d'hygiène, d'alimentation.

WB 55.A9 KAP

# *Ostéopathie*

L'ostéopathie est une «médecine manuelle». Ses praticiens palpent les corps pour déceler les tensions ou les déséquilibres qui causent des malaises ou des maladies, puis font des manipulations pour rétablir l'équilibre. D'après eux, l'ostéopathie est un système complet comportant ses propres modes de diagnostic et de traitement. Elle permettrait de soigner une grande variété d'affections.

**Le grand livre de l'ostéopathie**
Pascal Pilate
Eyrolles, 2013

Cet ouvrage illustré vous propose une vue d'ensemble complète de l'ostéopathie, de ses fondements à son application au quotidien. Pascal Pilate passe en revue les techniques mises en oeuvre et propose plus de 200 exercices pratiques accessibles à tous pour retrouver un confort articulaire au quotidien et ressentir un véritable bien-être.

WB 940 PIL

**L'ostéopathie pour tous**
Célia Le Dressay
Sully, 2011

Une bande dessinée, pleine d'humour et d'intelligence, qui explique merveilleusement bien ce qu'est l'ostéopathie.

WB 940 LED

# 4. LIENS WEB

**RME index:**
**Registre des thérapeutes pratiquant la médecine complémentaire et détenteurs du label qualité RME**
www.emindex.ch

**Fondation suisse pour les médecines complémentaires**
www.asca.ch

**Ligue contre le cancer – médecine complémentaire**
www.liguecancer.ch/fr/acces_reserve_aux_specialistes/medecine_complementaire/
www.liguecancer.ch/fr/vivre_avec_le_cancer__/traitements_/medecine_alternative/

**Fédération Médecine Alternative Suisse FAMS**
www.fams.ch

**Association pour le Développement de la Mindfulness**
**Association francophone (avec liste de praticiens)**
www.association-mindfulness.org

**Site francophone sur la pleine conscience en psychothérapie**
www.cps-emotions.be/mindfulness/index.php

**Méditez.com**
www.meditez.com

**Association Romande des Médecins acupuncteurs AGMAR**
www.agmar.ch

**Association professionnelle suisse des art-thérapeutes**
www.art-therapeute.ch/apsat/

**Société des médecins suisses en thérapie neurale selon Huneke**
www.santh.ch

**Hôpital cantonal de St Gall – médecine complémentaire et intégrative**
www.integrativemedizin.kssg.ch (en allemand)

# notes

**impressum**
Tirage: 700 ex.
Septembre 2015 | 1re édition

## CENTRE DE DOCUMENTATION EN SANTÉ

Ouvert à tous, le Centre de documentation en santé propose des documents (livres, revues, multimédias) adaptés à tous les âges et couvrant l'ensemble des thèmes liés à la santé. Consultation libre, prêt gratuit.

Centre médical universitaire (CMU)
9, avenue de Champel
1206 Genève

022 379 50 90
cds-medecine@unige.ch
www.medecine.unige.ch/cds
horaire: lu-ve 8h-22h, sam-dim 9h-18h

**ligue genevoise contre le cancer**

11, rue Leschot
1205 Genève

022 322 13 33
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
horaire: lu-ve 8h30-12h et 14h-17h